



Ejemplar para el trabajador

MANUAL DE ACOGIDA
DE PREVENCIÓN DE RIESGOS
LABORALES DEL
EXCMO. AYUNTAMIENTO
DE VÉLEZ – MÁLAGA
- MONITOR DEPORTIVO -

Ejemplar para el trabajador **MAMD-01-2011**

Introducción

Es muy importante que lea atentamente este Manual y consulte cualquier duda antes de incorporarse a su puesto. Al final del mismo hay un justificante escrito que deberá rellenar y entregar en el Dpto. de Prevención. Sin más preámbulos, le explicamos el funcionamiento del Manual.

Derechos y Obligaciones de los Trabajadores

1. DERECHOS.

- A tener una protección eficaz en materia de seguridad y salud en el trabajo.
- Recibir información acerca de los riesgos existentes, medidas de protección, medidas de emergencia y las ocasiones en que puedan estar expuestos a un riesgo grave e inminente.
- Ser consultados y participar en las cuestiones que afecten a la seguridad y salud laboral.
- Recibir formación en materia preventiva.
- Ser partícipe de una vigilancia de la salud periódica.
- Protección del personal especialmente sensible.
- Utilizar medios de trabajo adecuados y estar debidamente protegidos.
- Que se les faciliten los equipos de protección adecuados a las tareas a realizar

2. OBLIGACIONES.

- Cumplir con las medidas de protección y prevención establecidas.
- Usar adecuadamente las máquinas, aparatos, herramientas, sustancias peligrosas, equipos de transporte y en general cualquier otro medio con el que desarrolle su actividad.
- Utilizar correctamente los medios y equipos de protección.
- No modificar ni anular y utilizar correctamente los dispositivos de seguridad existentes.
- Informar de inmediato de cualquier situación que considere un riesgo para la seguridad y salud de los trabajadores.

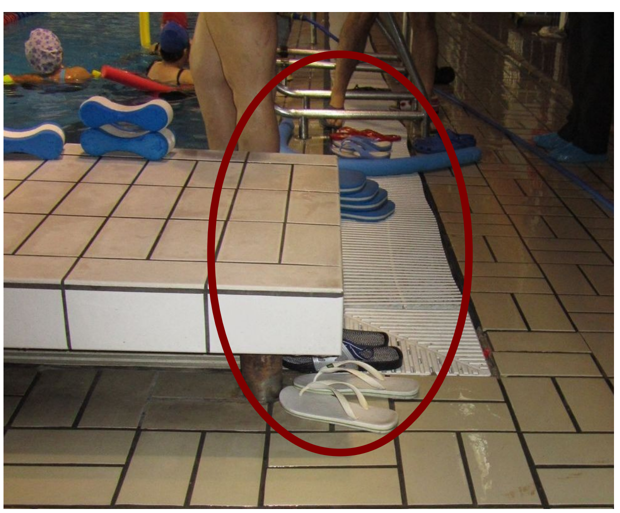
- Cooperar para que se pueda garantizar unas condiciones de trabajo seguras.
- No usar anillos, pulseras, cadenas, collares, ni cualquier objeto similar en el puesto de trabajo durante la jornada laboral.

Monitores de Piscinas:

- Disponer de la titulación válida para desempeñar labores de salvamento y socorrismo acuático en vigor, en caso contrario, deberá informar a su inmediato superior o contactar con el Dpto. de Prevención de Riesgos Laborales para solucionar este déficit.

Riesgos del Puesto de Trabajo

A continuación se enumeran los distintos riesgos de accidente que puede encontrarse en su puesto de trabajo, los cuales se irán explicando a lo largo del presente documento:



- Caídas de personas al mismo nivel. Incluye caídas en lugares de tránsito o superficies de trabajo, caídas sobre objetos o contra objetos.
- Caídas de personas a distinto nivel. Incluye tanto las caídas desde alturas (ventanas, máquinas, vehículos, etc.) como en profundidades (puentes, excavaciones).
- Caídas de objetos por manipulación. Caídas de materiales, herramientas, etc. sobre un trabajador siempre que el accidentado sea la misma persona a la que se le cae el objeto que está manejando.
- Choques contra objetos inmóviles. El trabajador/a es una parte dinámica, batiéndose contra un objeto que no estaba en movimiento.
- Choques contra objetos móviles. El trabajador/a recibe golpes, etc., ocasionados por elementos móviles de las máquinas o instalaciones. No se incluyen los atrapamientos.

- Atrapamientos por o entre objetos. Piezas de máquinas, diversos materiales, etc.
- Sobreesfuerzos. Originados por ejemplo de carretas o por movimientos mal realizados.
- Condiciones ambientales. Son las circunstancias físicas en las que el trabajador/a se encuentra cuando ocupa su puesto de trabajo. Es el ambiente físico que rodea al empleado/a mientras desempeña un cargo (temperatura, ruido, vibraciones, etc...).
- Exposición a contactos eléctricos. Se incluyen todos los accidentes generados por electricidad (directos e indirectos).
- Incendios. Accidentes producidos por efectos del fuego o de sus consecuencias.
- Accidentes causados por seres vivos. Se incluyen los accidentes causados directamente por personas y animales, como agresiones, patadas, picaduras, mordeduras.
- Fatiga física. Puede definirse como el estado fisiológico de un trabajador/a provocado por el exceso de trabajo corporal y acompañado por una sensación genérica de malestar. Se produce cuando el requerimientos físico del trabajo alcanza niveles altos que encierran a su vez notables consumos de energía.

Medidas Preventivas
- Normas y Recomendaciones -

1. ORDEN Y LIMPIEZA.



1.1.- Las zonas de paso y vías de circulación y en especial las salidas, se mantendrán libres de obstáculos.
1.2.- Los lugares de trabajo se limpiarán periódicamente y siempre que sea necesario para mantenerlos en condiciones higiénicas adecuadas.
1.3.- Se eliminarán con rapidez las manchas, los residuos y demás productos que puedan originar accidentes o contaminar el ambiente de trabajo.

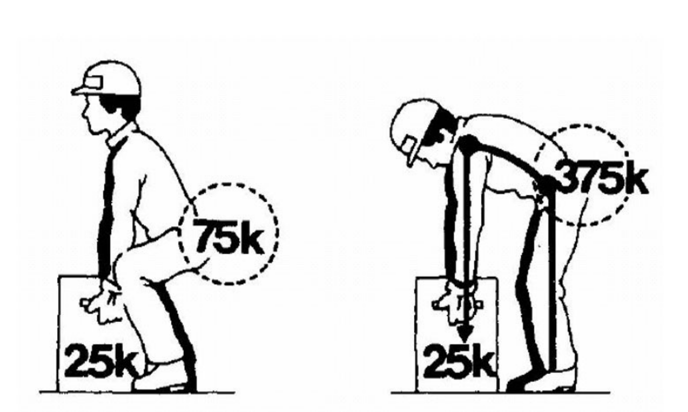
1.4.- El lugar de trabajo deberá tener un mantenimiento periódico y siempre que sea necesario para mantenerlos en todo momento en condiciones adecuadas, subsanándose con rapidez las deficiencias.

Un puesto de trabajo ordenado y limpio es un lugar seguro. Mantenerlo en buen estado es también responsabilidad suya.

2. MANEJO MANUAL DE CARGAS.

2.1.- Como norma general un solo monitor/a no manipulará manualmente cargas superiores a 25/15 kg. (hombre/mujer).

2.2.- El levantamiento de la carga se realizará con la espalda recta, la carga cerca del cuerpo y flexionando las piernas.



2.3.- Siempre que sea posible utilice ayudas mecánicas, o bien, levante la carga entre varias personas,

2.4.- En los tramos longitudinales, las cargas transportadas a mano se llevarán con la parte delantera más elevada para evitar golpes a otros.

2.5.- Siempre que sea posible se utilizarán medios auxiliares mecánicos.

3. EQUIPOS DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL (EPIs)

3.1.- ¿Qué son?

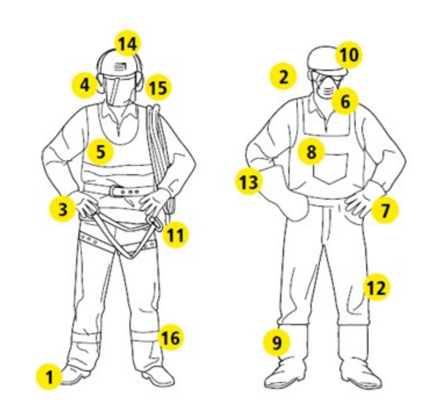
Se entiende por equipo de protección individual (EPI) cualquier equipo destinado a ser llevado o sujetado por el trabajador/a para que le proteja de uno o varios riesgos que puedan amenazar su seguridad o su salud en el trabajo, así como cualquier complemento o accesorio destinado a tal fin.

3.2.- EPIs básicos de monitor deportivo.

- Calzado con suela antideslizante.

Además del enunciado, puede que en algún momento necesite de la utilización de otro tipo de EPIs, como el chaleco reflectante en la realización de eventos deportivos para reducir riesgos de seguridad vial, por ejemplo.

A continuación se muestran los distintos EPIs para diferentes necesidades y puestos de trabajo.



1 Calzado de seguridad	9 Botas de goma
2 Gafas de protección	10 Gorra o sombrero de paja
3 Guantes de cuero	11 Equipo anticaída
4 Protectores auditivos	12 Pantalones o peto anticorte
5 Ropa de alta visibilidad	13 Manguitos anticorte
6 Mascarilla antipartículas	14 Casco de seguridad
7 Guantes de goma	15 Pantalla protectora facial
8 Mono	16 Espinilleras y delantal

3.3.- Es obligatorio hacer uso de los EPIs necesarios en cada caso, además de utilizar y cuidarlos, guardarlos en el lugar indicado e informar de cualquier desperfecto.

4. PROTECCIÓN CONTRA INCENDIOS.

4.1.- Se dispondrá de un extintor de polvo polivalente cerca de la zona de trabajo o en el vehículo oficial, y otro de CO_2 junto al cuadro eléctrico principal.

4.2.- Antes de descargar un extintor de CO_2 debemos evacuar a todas las personas de la sala o recinto cerrado ya que podría causar asfixia. Por otro lado, recuerde no utilizar el extintor de polvo polivalente A, B y C sobre elementos eléctricos, por ejemplo, un monitor de ordenador.

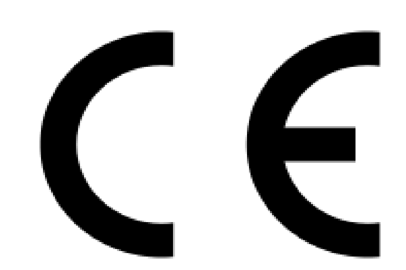


4.3.- No dificulte el acceso del personal al extintor. Nunca coloque cajas u otros objetos delante de los medios de extinción.

4.4.- No obstaculice los recorridos y salidas de evacuación.

4.5.- No sobrecargar los enchufes. De utilizar "ladrones", "regletas", o alargaderas para conectar diversos aparatos eléctricos a un mismo punto de la red, consulte previamente a personal cualificado.
4.6.- No fumar en presencia de combustible.
4.7.- Informarle que este Ayuntamiento realiza cursos de formación práctica en protección contra incendios, si usted no dispone de esta formación o no puede acreditarla, póngase en contacto con el Dpto. de Prevención de Riesgos Laborales.

5. EQUIPOS DE TRABAJO - MÁQUINAS Y HERRAMIENTAS.



5.1.- ¿Qué es un equipo de trabajo?
Se entiende por "equipo de trabajo" cualquier máquina, aparato, instrumento o instalación utilizada en el trabajo.
5.2.- Las máquinas deben ser certificadas CE o adecuadas según el RD 1215/97 por un Organismo de Control Autorizado (O.C.A.).
5.3.- Las máquinas dispondrán de su manual de instrucciones en castellano y su declaración de conformidad del fabricante.
5.4.- Antes de la utilización de cualquier máquina-herramienta, se comprobará que se encuentra en óptimas condiciones y con todos los mecanismos y protectores de seguridad instalados en perfectas condiciones.
5.5.- La manipulación de los equipos de trabajo se realizará siempre de acuerdo con las instrucciones del fabricante.
5.6.- La maquinaria portátil será de doble aislamiento (⧈).
5.7.- Prohibido anular/quitar las protecciones de seguridad.
5.8.- No usar anillos, pulseras, cadenas, collares, ni cualquier objeto similar en el puesto de trabajo durante el uso de los equipos de trabajo.
5.9.- La ropa de trabajo no será holgada y el pelo largo ha de llevarse recogido.
5.10.- La limpieza y mantenimiento de la maquinaria se realizará siempre en posición parada y bloqueada.
5.11.- Prohibido el uso de maquinaria si no se está



Máquina Lanzapelotas

expresamente autorizado/a para ello, disponiendo de permiso por escrito.

6. ESCALERAS MANUALES - TRABAJO EN ALTURA.

6.1.- Las escaleras de mano cumplirán la Norma EN 131.

6.2.- Los largueros de las escaleras deben ser de una sola pieza y los peldaños deben estar ensamblados y no solamente clavados.

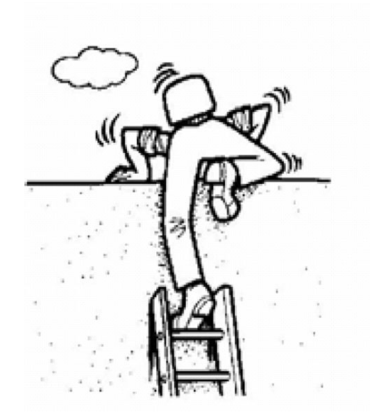




6.3.- Antes de subir o bajar por una escalera de mano, se debe mirar si le falla algún peldaño. Suba por la escalera con las manos libres y de cara a ella.

6.4.- Se trabajará de cara a la escalera y sosteniéndose con una mano. Si esto último no es posible, se usará un cinturón de sujeción sujeto a un punto fijo, no a la escalera.

6.5.- Las escaleras estarán provistas de algún dispositivo antideslizante en su pie, o ganchos de sujeción en la parte superior, que debe sobresalir 1m.





6.6.- Se prohíbe el empalme de dos escaleras que no cuenten con dispositivos especialmente preparados para ello, así como cadena que impida la apertura en las escaleras de tijera.

6.7.-No se utilizarán las escaleras simultáneamente por dos personas.

6.8.- Cuando no se usen, las escaleras de mano deben guardarse al abrigo del sol y de la lluvia. No deben dejarse tumbadas en el suelo.

6.9.- Las escaleras de mano no deben usarse como larguero, puntal, o cualquier otra aplicación que no sea para la que han sido diseñadas.
6.10.- Prohibido usar las escaleras si no se está expresamente autorizado/a para ello, disponiendo de permiso por escrito.

7. ILUMINACIÓN.

7.1.- La iluminación a ser posible debe ser natural. Las ventanas deberían estar en los espacios laterales para evitar deslumbramientos. En caso de iluminación artificial debe ser clara pero no estridente, evitando los contrastes.
7.2.- Evitar los deslumbramientos indirectos producidos por superficies reflectantes situadas en la zona de operación o sus proximidades.
7.3.- Un exceso de luz provoca reflejos en bañistas y monitores. Es preferible la utilización de luz indirecta cuando sea posible. Un nivel de iluminación de 200 lux parece suficiente, aunque para piscinas de competición se suele emplear 400 lux. Para vestuarios 250 lux (mínimo de 150 lux) y para las gradas, pasos y vestíbulos, 250 lux (mínimo de 100 lux). Deben existir luces de emergencia según lo establecido en la legislación vigente.

8. CONDICIONES AMBIENTALES.

8.1.- La temperatura deberá mantenerse entre 14º y 25º y la humedad relativa estará comprendida entre el 30 y el 70%, excepto en los locales donde existan riesgos por electricidad estática en los que el límite inferior será el 50%.
8.2.- Los trabajadores/as no deberán estar expuestos a corrientes de aire. La renovación de aire se hará de forma natural preferiblemente.
8.3.- En trabajos al aire libre, se tomarán medidas para que los trabajadores puedan trabajar protegidos de las inclemencias del tiempo (instalación de cabinas, marquesinas o parasoles).
8.4.- Se utilizará ropa de trabajo que facilite la transpiración así como protectores solares en caso de necesitarse.
8.5.- Especialmente en verano, beba agua con frecuencia y tome las medidas necesarias para evitar el golpe de calor.

8.5.1.- Se organizarán las tareas de forma que se eviten los esfuerzos físicos más fuertes durante las horas más calurosas del día, entre las 12 y 16 horas.

8.5.2.- Se facilitará el uso de toldos y sombras, en la medida de lo posible, así como deberá permanecer en la sombra siempre que sea posible y, siempre durante las pausas y descansos.
8.5.3.- se organizará el trabajo en pareja, siempre que sea posible, para que los trabajadores puedan controlarse mutuamente y procurarse ayuda en caso necesario.

Recuerda que los síntomas iniciales del golpe de calor son:

- fatiga / agotamiento.
- dolor de cabeza.
- mareos y vómitos.
- calambres musculares.

Condiciones ambientales en Piscinas Cubiertas:

8.6.- Se dispondrá de instalaciones que garanticen la renovación constante del aire del recinto, manteniendo un volumen de 8 m^3 de aire por m^2 de superficie de lámina de agua y una humedad ambiental relativa no superior al 80%. La temperatura del agua estará comprendida entre 24 y 30ºC y la temperatura ambiente será superior a la del agua de 2 a 4ºC.
8.7.- Se contará con equipos que permitan la medida de los distintos parámetros señalados anteriormente.
8.8.- En caso de querer ampliar esta información puede consultar el Decreto 23/1999, de 23 de febrero, por el que se aprueba el Reglamento Sanitario de las Piscinas de Uso Colectivo.

9. INSTALACIÓN ELÉCTRICA.

9.1.- La manipulación de interruptores solo será realizada por personal autorizado.
9.2.- Prohibición expresa de manipulación eléctrica en el interior de los cuadros eléctricos o maquinaria.
9.3.- No realizar el conexionado eléctrico de equipos, aparatos, etc. sin la utilización de las clavijas



macho - hembra. Se prohíbe enchufar con los cables "PELADOS" directamente en el enchufe.

9.4.- Antes de utilizar un aparato o instalación eléctrica asegúrese de que su estado aparente es perfecto, infórmese sobre las precauciones que hay que adoptar para su manejo y respételas escrupulosamente.

9.5.- Antes de conectar un aparato eléctrico, comprobar la tensión de la red es la que corresponde a la máquina.

9.6.- Para retirar una clavija de un enchufe, tire de la clavija, nunca del cable del alimentación.

9.7.- Para utilizar un aparato o una instalación eléctrica, maniobre únicamente los órganos de mando previstos a tal fin. No manipule ni modifique los dispositivos de seguridad.

9.8.- No utilice aparatos eléctricos ni manipule sobre instalaciones eléctricas, cuando accidentalmente se encuentren mojados, o si es usted quien tiene las manos o los pies mojados.

9.9.- No manipule ni trate de reparar las instalaciones o máquinas eléctricas. En caso de anomalía avise al electricista.

9.10.- No abra nunca las protecciones de los aparatos eléctricos y respete toda señal o protección destinadas a evitar el contacto del cuerpo con un conductor o pieza bajo tensión eléctrica.

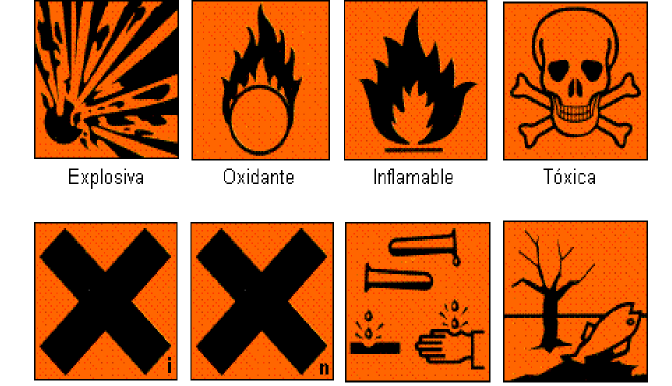
9.11.- Para realizar trabajos de cualquier clase o en las proximidades de una instalación eléctrica, deber recibir imprescindiblemente instrucciones de un especialista en electricidad.

10. PRODUCTOS QUÍMICOS.

10.1.- Prohibido usar productos químicos si no se está expresamente autorizado/a para ello, disponiendo de permiso por escrito.

10.2.- En su centro de trabajo deben encontrarse las fichas de seguridad (FDS) de los productos que estás manejando junto a ellos.

10.3.- Cuando use productos químicos utilice las protecciones adecuadas, si las desconoce, pregunte a su encargado o al Dpto. De Prevención de Riesgos Laborales.



Algunos pictogramas sobre productos químicos.

10.4.- Cuando maneje productos químicos tenga a mano el teléfono de informacion toxicológica. ***Tlf.: 915 62 04 20***.
10.5.- No mezcle productos químicos, pueden reaccionar violentamente y generar gases tóxicos o irritantes.
10.6.- Cuando haya acabado de utilizar el producto cierre perfectamente el envase.
10.7.- Respete las normas de incompatibilidad al almacenarlos. Si no las conoce infórmese.
10.8.- No tenga en su puesto de trabajo mayor cantidad de productos de los que vaya a usar en una jornada laboral.
10.9.- No utilice nunca envases de bebidas o alimentos para contener productos químicos, aunque le haya cambiado el rótulo.
10.10.- Extreme su higiene personal, sobre todo antes de las comidas y al abandonar el trabajo.

LEE ATENTAMENTE LA ETIQUETA DEL PRODUCTO. CONTIENE INFORMACIÓN VITAL

11. AGENTES BIOLÓGICOS.

La contaminación biológica en una piscina está directamente relacionada con varios parámetros:



- El nivel de cloro libre en el agua.
- Las condiciones de uso de la piscina.
- En nivel higiénico de los usuarios.
- El estado de salud de los usuarios.

El nivel de cloro libre debe hallarse entre 0,5 y 2,0 ppm, mientras que el combinado debe ser inferior a 0,6 ppm; si se emplea ozono, su concentración en agua debe alcanzar 0,4 ppm. antes de la desozonización.

Algunos de los factores que favorecen la contaminación biológica, son:

- Un elevado aforo.

- Un nivel de promiscuidad elevado, por contacto o intercambio de objetos personales.
- La existencia en una atmósfera demasiado húmeda y templada, normalmente por falta de renovación suficiente del aire.
- El uso extensivo de revestimientos rugosos, para evitar deslizamientos, que retienen el agua.

Los principales agentes biológicos patógenos susceptibles de ser encontrados en piscinas, pueden ser:

- Los protozoos, que se nutren de vegetales y animales en descomposición como las amebas.
- Los hongos que proliferan en zonas húmedas (zona de playa y vestuarios) pudiendo provocar lesiones profundas o cutáneas; la mayoría son del género dermatófitos.
- Las bacterias que se multiplican rápidamente en caso de un incorrecto mantenimiento de la piscina; pueden causar enfermedades infecciosas utilizando al bañista como reservorio.
- Los virus que se pueden considerar el mayor riesgo de transmisión de enfermedades en piscinas públicas como la poliomielitis o la enfermedad de las verrugas plantares.

Esta información se encuentra desarrollada en la Nota Técnica de Prevención 689: Piscinas de uso público (I). Riesgos y prevención, que puede obtener en la web del Instituto de Seguridad e Higiene en el Trabajo: www.insht.es.

12. EVENTOS DEPORTIVOS.

Para poder participar en la realización de pruebas deportivas, marchas ciclistas y otros eventos en vías o terrenos objeto de la legislación sobre tráfico, circulación de vehículos a motor y seguridad vial, debe tener en cuenta las indicaciones y recomendaciones descritas en el BOJA nº 137 de 12 de julio de 2007, sobre condiciones generales para la celebración de espectáculos públicos y actividades recreativas de carácter ocasional y extraordinario.

Primeros Auxilios

Los primeros auxilios son la primera ayuda que se le presta al herido/a antes de ser atendido por el personal sanitario y trasladado a un centro asistencial, compruebe la existencia de un botiquín en su centro de trabajo.

¿QUÉ HACER EN CASO DE ACCIDENTE?

PROTEGER

- Después de cada accidente puede persistir el peligro que lo originó.
- Necesitamos hacer seguro el lugar, tanto para el accidentado como para nosotros.

ALERTAR

- Siempre que tenga que alertar a los servicios de emergencia diremos claramente:

- Lugar - Tipo de accidente - Número de heridos - Nº teléfono y nombre.

TELÉFONO EMERGENCIAS EUROPEO: 112

SOCORRER

- Mantener la calma.
- No mover al herido a no ser imprescindible.
- Hacer sólo lo que sabemos.
- Realizar evaluación primaria y secundaria.
  - Evaluación primaria: consiste en comprobar conciencia, respiración, pulso y buscar posibles hemorragias.
  - Evaluación secundaria: buscar heridas, deformaciones, etc., en cabeza, cuello, tórax, abdomen, extremidades.

Si desea más información sobre su puesto de trabajo, puede ponerse en contacto con el Dpto. de Prevención de Riesgos Laborales de este Ayuntamiento a través del teléfono 952 50 65 23.

JUSTIFICANTE DE ENTREGA

D./Dña. ____

con D.N.I. ____________________ y puesto de trabajo ________________________________, como trabajador/a de este Ayuntamiento, certifica que ha recibido y ha sido informado/a correctamente del contenido del presente Manual de Acogida para Monitores Deportivos "MAMD-01-2011", no quedándole dudas respecto al contenido del mismo, ya que lo ha leído y comprendido de forma íntegra.

Además se compromete a seguir los consejos e instrucciones indicados en dicho Manual.

En Vélez-Málaga a ____ de ____________________ de 2011.

El trabajador/a

Dpto. P.R.L. Ayto. Vélez-Málaga

EXCMO. AYUNTAMIENTO VÉLEZ-MÁLAGA PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

RECORTAR ESTA PÁGINA Y ENTREGARLA EN EL DPTO. DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES DEL AYUNTAMIENTO DE VÉLEZ-MÁLAGA.



Ejemplar para el Ayuntamiento ***MAMD-01-2011***



Es evidente que todos los fines no son fines perfectos.
Pero el bien supremo constituye,
de alguna manera, un fin perfecto.

Aristóteles (Filósofo griego)